



石籬天主教小學  
2024-2025 年度通告第(288)號  
AI 體育運動比賽——天天跳繩事宜

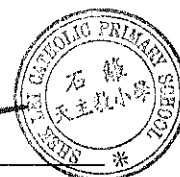
敬啟者：

為配合世界衛生組織的體能活動建議，5-17歲兒童及青少年應在一星期平均每天累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動（MVPA60），並建立學生活躍及健康的生活方式，我校將與「天天跳繩」機構合作，在課餘時間以AI形式進行體能活動比賽，詳情如下：

活動時間	完成體育 AI 作業，每月評比一次：25/1 開始，每月的 25 日為總結日，直至學期結束。
組別和獎項	1. 班級獎：每天完成體能作業人數最多的第一名班級，獎勵勵進印章和頒發榮譽班級。 2. 個人獎：班內完成 AI 體能作業最多且最高分的前三名學生，獎勵勵進印章並頒發獲獎小禮品。 3. 學期獎（1-6 月）：獲得最多個人獎的頭十名同學（可並列），將額外獲得獲獎證書及獎品。
登入詳情 (請先閱讀如何登入作業頁面)	登入網頁 <a href="https://youtu.be/EVZc6Rdx2jQ">https://youtu.be/EVZc6Rdx2jQ</a> 或者掃描 QR CODE 觀看教程  登入及完成作業教程  天天跳繩下載 APP
備註	1. 運動前先觀看登入及完成作業教程 2. 學生手冊貼有天天跳繩賬號和密碼 3. 賬號輸入提示：如賬號是 sla-a20240001，不需要輸入“-”，直接輸入賬號：slaa20240001 4. 在做 AI 運動前，要有足夠的空間並在確保安全的情況下進行 5. 運動時穿著合適的運動服裝 6. 定期每天完成體能活動要求

如有查詢，歡迎致電 2420 3186聯絡潘達輝老師。

此致  
貴家長



梁汝輝校長謹啟  
二零二五年一月二十二日